

Plato Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta> - @INNOVADIETA



Legumbres

Recomendaciones:

2-3 raciones/semana

Peso de la ración:

50-70 g en crudo



Menos
grasa, sal
y azúcar



Cereales (mejor integrales) y más legumbres



Pescados, aves y huevos Menos carnes rojas y derivados cárnicos



Más verduras y hortalizas y mayor variedad



Aceites vegetales



Condimentos:

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duerme bien
- Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Realiza 3-5 comidas/día
- Y de postre, fruta fresca
- Cuida el tamaño de las porciones que consumes, en casa y fuera de casa
- Come en compañía
- Cuida el medio ambiente



Más frutas, más colores



Plato de unos 23 cm de diámetro

¡Gira y varía el plato, muévete!